

サジオモダカ

学名： *Alisma orientale* Juzepczuk 科名：オモダカ科



サジオモダカは北海道、本州北部、東シベリア、朝鮮半島、中国東北部、モンゴルなどに分布する高さ50〜70cmになる多年草です。日当たりの良い場所を好み、田んぼや沼などの浅い水中に生息しています。

8〜9月に茎を伸ばし、花びらが三枚の小さな白色の花を多数つけます。かわいらしい花は1日で散ってしまいますが、次々と開花するのが特徴です。葉は卵状の楕円形でスプーンのような形をしており、サジオモダカという名前も葉が匙（さじ）に似ていることが由来となっています。

サジオモダカの根茎を乾燥させたものは沢瀉（タクシャ）と呼ばれ、日本薬局方に収載されている生薬です。利尿作用により、水分の代謝を活性化します。ほかに、抗炎症作用、むくみ、嘔吐、下痢、血尿を改善する効果などがあります。むくみや口渇に対して処方される有名な漢方薬である五苓散をはじめ、夜間尿や頻尿を改善する八味地黄丸など多くの漢方薬に配合されています。民間療法では、抗コルステロール、血糖低下、血圧低下作用を目的として用いられます。

生薬名	沢瀉（タクシャ）	局方生薬
薬用部位	塊茎	
薬効	利尿、止渴、肝脂肪蓄積抑制作用	
用途	利尿止渴薬、めまい、尿路疾患の治療薬とみなされる漢方薬に配合される。五苓散（ゴレイサン）、柴苓湯（サイレイトウ）、八味地黄丸（ハチミジオウガン）など	



フジバカマ

学名：*Eupatorium fortunei* Turcz. 科名：キク科



フジバカマは「秋の七草」の1つであり、茎の先に淡紅紫色の花が密生しています。川辺の土手や斜面などに生えています。秋の七草は万葉集で山上憶良が詠んだ歌から伝承されています。秋の七草はその美しさを鑑賞して楽しむものであるため、フジバカマもしばしば観賞用として栽培されています。

生えている植物に香りはありませんが、刈り取って半乾きの状態にすると桜餅の葉のような香りになります。この香りは「クマリン」という成分から生じます。昔、中国では女の子が花をかんざしにしたり、香袋にしたりして身につけていたと言われています。しかし、日本の女性が身につけていたと言う記録は残っていません。

フジバカマは血糖降下作用を有しているため、糖尿病の治療や予防に乾燥した葉と連銭草、ビワ葉、タラノキ樹皮を混ぜ、煎じて服用します。また、皮膚のかゆみには乾燥した全草を刻み、袋に入れて、お風呂に入れて入浴します。この時、かゆみの部分を袋でこすると効果的と言われています。利尿作用も有しているため浮腫に用いられてきました。

生薬名 蘭草（ランソウ）

薬用部位 全草

薬効 利尿、血糖降下作用

用途 利尿、糖尿病、月経不順、皮膚のかゆみに用いられる。



タマスダレ

学名：Zephyranthes candida Herb. 科名：ヒガンバナ科



タマスダレは南米が原産の植物で、日本には明治初期に渡来してきました。全草にアルカロイドを含有しています。アルカロイドの一種である「リコリン」には催吐作用があり、食べると吐き気を催すため食用としては用いられず、主に観賞用の草花として庭園で栽培されています。花が咲く前のタマスダレは「ノビル」と言う食べられる野草に似ています。間違えて食べてしまうと中毒を起こすことがあるので注意が必要です。

タマスダレは白色の花を茎上に単生します。葉は花茎より長く約30cmあります。白い花から玉と称され、葉が集まっている様子をすだれに例えて名付けられました。

小児の突然のひきつけや高熱に効果があるとされており、吐剤として用いられることもありました。小児の急なひきつけやてんかんには煎じて氷砂糖で調整してから服用していました。また、食塩を加えてよくつぶしたものを左右のこめかみ付近のつぼ（太陽穴）に貼り、ガーゼで固定しておくことも良いと言われてきました。

生薬名 肝風草（カンブウソウ）

薬用部位 全草

薬効 催吐作用

用途 小児の急なひきつけや高熱に用いられていた。



ヤブラン

学名：*Liriope platyphylla* Wang et Tang 科名：ユリ科



ヤブランは林の中の木陰に白または紫の小さな花を穂のように付けます。葉は、長さ30〜50cmの線形で先が鋭く上部は垂れ下がっています。シュンランという春に咲くランの葉に似ていて、藪の中で育つためヤブランと言われるようになったそうです。葉は、7〜8月に咲くジャノヒゲにそっくりですが、種子の色が異なります。ヤブランは紫がかった黒色であるのに対して、ジャノヒゲは青色の種子を付けます。

ヤブランは暑さ寒さに強く、日の当たらない場所で長い葉に隠れるように咲いています。その姿から「忍耐」「謙虚」「隠された心」という花言葉が付けられています。

根には、栄養を補い疲れにくい体にする滋養強壮作用や咳を緩和する作用があります。これらの作用はジャノヒゲの根（生薬名：麦門冬、バクモンドウ）と似ています。麦門冬（バクモンドウ）は、多くの漢方薬に配合されています。その代用にヤブランの根を日干しした大葉麦門冬（ダイヨウバクモンドウ）が用いられる場合があるそうです。

生薬名 大葉麦門冬（ダイヨウバクモンドウ）

薬用部位 根

薬効 滋養強壮、鎮咳作用

用途 咳、痰の緩和や滋養強壮に用いられる。